



# 親子支援だより ほっと通信 9月号 No.5

毎日、家事や育児を頑張るお母さん。このおたよりを読みながら・・・  
①ほっとひと息ついて②ホッと安心し③ホット（HOT）な温かく優しい気分になれますように・・・♡ いつでも応援しています！共に歩みましょうね。

2019年8月28日（水） 浜松学院大学付属幼稚園  
教頭：山梨明子〔発行〕 心の相談員：中島祐子〔添文〕

皆さんお久しぶりです！ 夏休みはいかがお過ごしでしたか？ 暑さ、イベント、子育て・・・毎日が忙しく、さぞお疲れだったことでしょう！  
長い夏休み期間に・・・右下矢印の感想コメントに書かれたように『自己嫌悪になり落ち込んでいます・・・』なんて方ははいないかしら？  
また、幼稚園が始まりました！ どうぞ、お子さんが登園している間だけでも、ほっとひと息ついて心身の疲れを癒してくださいね・・・！  
さて、私の夏休みは・・・子どもの部活遠征付き添い、母親の介護、親しい仲間との集い、そして諸々の研修で終わってしまいましたが、『パーソナリティー心理学』の研修で、ひとつ興味深い話があったので、ちょっと書き留めますね。それは『パーソナリティー(人の性格)の語源は“ペルソナ”とって“仮面”を意味する言葉である。つまり役を演じる時に付ける仮面は役柄そのものであった。人は仮面をつけることで自分の素顔を隠す場合があり、“みせかけ”や“うわべ”という意味もある。しかし仮面をつけ、社会に向けて積極的に自分自身を見せるという意味も併せ持つ。つまり、ペルソナ(仮面)とは“隠すもの”であると同時に“表すもの”でもある。』という話でした。これを聞いた私はなるほど～！と思いました。『仮面』という、なんだか『本当の自分と異なる面』という印象がありましたが、実は『仮面をかぶる』ということは、人がある程度社会に適應するために身に付けた大切な力だと言えるのかなと考えました。もちろん『仮面すらかぶれない』という状態だと場に合った振る舞いができず周囲とうまく馴染めない・・・という困り感もあるだろうし、『〇〇でなければならない』とひとつの仮面に固執すると生き苦しさをを感じるだろうし・・・また『仮面をかぶる・・・って、人や場面によって自分を使い分けている気がしてなんだか嫌だなあ』という感情を抱く人もいるかもしれません。でも、よく考えてみるとこうした『仮面』は誰もが身に付けているだろうし、特に多様な社会で人とかわりながら生きている大人にとっては必須アイテムかもしれません。『仮面』をつけているから会社の苦難も乗り越えることができた・・・なんてこともあるかもしれませんね。ただ、そこでひとつ私が思ったことは・・・「仮面をつけている間は、やっぱりちょっと疲れるだろうな。仮面をつけたり外したり・・・が自分の素直な気持ちと判断で無理なくできれば良いな。そして、自分自身が、いつどの仮面をつけているのか・・・混乱しなければ良いけどな。」ということです。つまり、『仮面』をつけることによって本来の自分を見失うようなことは避けたいし、自分自身のことを「自分は今〇〇のために口〇な役割を担っている」と、自然に(客観的に)自覚できるのが良いのかなと思いました。  
右欄の「ほっと通信の感想」でも書かれていたように「そんな風でいいよ」とありのままの自分を肯定できることが親子それぞれにとって大事なことです。『仮面』をつけたり外したりしながら様々な立場で生きているのも自分。それを素顔で見守っているのも自分。色々あるけど自分自身が「隠すもの」も「表すもの」も陰陽すべてかけがえのない自分自身だと大いに認めてあげたら、きっと気持ちが楽になるのかな。そんなことを思った夏の終わりでした。 🌿 山梨明子 🌿

## 9月のカウンセリング予定

- ★5日(木)13:00～予約可
- ★6日(金)9:00～、11:00～、13:00予約可
- ★12日(木)空きはありません
- ★19日(木)、20(金)9:00、10:00、11:00、13:00全ての枠が予約可
- ★26日(木)13:00～予約可

## 10月のカウンセリング予定

- ★3日(木)、10(木)全ての枠が予約可
- ★11日(金)9:00～、10:00～、13:00～予約可
- ★17日(木) 全ての枠が予約可
- ★18(金)、31日(木)13:00～予約可

2学期が始まり心からホッとしている親御さん・・・暑くて長～い夏休み、本当にお疲れ様でした。まだまだ猛暑は続きます。ホッとして、ドドッと疲れが出ませんよう、重々ご自愛下さいね！

さて、7月号は、現在26歳の長男のフランス現地校生活(小1～小3)の一端をご紹介しました。その続きをば・・・！息子がお世話になった学校は幼稚園も併設されており、フランス語ゼロだった息子は、まずは幼稚園の年長クラスからスタート。フランスの幼稚園は、日本と違い、小学校にスムーズに入れるための準備教育をする所という位置付けで、何と筆記体の練習や算数の勉強も必須です。時々息子だけ別室に呼ばれ、シスターが教えて下さることもあり、有難い限りでした。(今振り返ると、親も未知の世界だったので、息子が持ち帰るノートをただただ感心するばかりの対応ができたことは、返ってよかったのだなあ・・・)

驚いたことは、小学校ならず幼稚園から飛び級や留年があること！なんでもフランスでは40%近い子どもが、15歳までに落第の経験があるのか・・・そう言えば、誕生会に呼ばれると「それで何歳になったの？」が飛び交うくらい同学年でも年齢がバラバラ・・・でも、そのことで引け目を持っているような子どもも見当たりません。確かに子どもの成長は、小さければ小さいほど個々の発達に差があるのが自然の姿・・・在籍するクラスの水準から我が子が落ちこぼれないよう大人が躍起になり勉強嫌いにさせるのではなく、それぞれの子どもの発達のペースに見合った学年で学んでいくこのシステムは、何て自然の理に叶っているのだろう！と感じました。従来の横並びの日本の教育方法は、現代の子どもにとっても大人にとっても限界がきているのかもしれない・・・。

人種のるつぼと言われるパリ、肌の色も髪形も着ているものも様々・・・真夏なのに革ジャンの人から真冬にランニングの人までいて、出身国によって体温が違ってくる！？多様性が当たり前の社会だからこそ、飛び級や留年も自然と受け入れられるのでしょうか。

では先生はと言うと・・・厳しいですよ～！小学校に上がってしばらくして、息子が「もう学校行きたくない！」と言い始めました。理由を聞くと「先生が怖い」とのこと・・・容易に想像できるくらいに、日本の学校の先生の雰囲気とは違うのです。そもそも大人と子どもの線引きが明確なフランス、教師は威厳ある存在なのですって！日本の優しい雰囲気の先生に慣れていた息子にとっては、まさにカルチャーショックだったかもしれません。えっ？それでどうなったって？1日学校を休ませアンティーク市を一緒にぶらぶら～月当時珍しい石が大好きだった息子・・・ひと目惚れの石と出会い、機嫌を直して翌日から登校・・・そのうち慣れました！ムムム？それって物釣ったってこと～？大当たりの巻(笑)！！

(次号に続く)

♡心の支援員、中島祐子♡

お寄せ頂いた「ほっと通信の感想」より・・・  
(全部の中から一部を抜粋しています)  
毎月ほっと通信を楽しみに読ませて頂いております。いつも自分はダメな親だと思い、子どもの気持ちを受け止めきれず自己嫌悪になり落ち込んでいます。でもほっと通信を読むと自分の気持ちの整理ができて「そんな風でもいいよ。大丈夫だよ。」と肯定してもらうことができ、自分の心のモヤモヤをなくしてもらっている気がします。そんな先生方のフォローに感謝するばかりです。この園に通えて本当に良かったです。

### 今月のほっとアドバイス

パリの学校では、国籍や年齢からして様々なため他者と比べようがありません。考えてみれば、日本人だって持って生まれた遺伝子がそれぞれ違うのだから、本当は比べようがないんですよ！  
うちの子ならではのユニークな個性と育ちに、堂々と誇りを持っていいのだ～♡

◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。(保育に関わること等は、保護者様のご希望や必要性に応じて園教員と共有させていただきます場合があります。その際はカウンセリング時にご意向をお伺いします。) カウンセリングの対象は付属幼稚園の保護者となります。予約の際は、在園保護者を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者(当園に入園予定の方)と、当園卒園の保護者(卒園から1学期間に限る)を対象に、予約をお受けすることができます。また、未就園児のお子さんを連れてカウンセリングをする場合、託児を依頼することも可能ですのでご相談ください。(1回1,000円の実費)  
◎カウンセリングの予約は、幼稚園に電話(☎472-5193)をし、希望の日時をお知らせください。その場で空き状況をお伝えして、日時を決定します。(幼稚園の会議室で実施します)カウンセリングは無料です。

